1. 方案名稱：「練愛工作坊」-社區婦女成長小團體

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 單元 | 主題 | 目標 | 活動 |
| 11/4(六)9:00∣12:00 | 1 | 愛情金三角 | 1. 認識愛情三元素
2. 靈活運用愛情三元素檢視自己愛情經驗
 | 1. 愛情大聯想
2. 愛情接龍
3. 愛情三元素
4. 愛情健診
 |
| 2. | 愛情地圖 | 1. 覺察自己的愛情發展路徑
2. 建立愛情需要的信念
 | 1. 愛情地圖
2. 關係花園
3. 愛需要學習
 |
| 13:00∣16:00 | 3 | 天菜情人 | 1. 檢視愛情價值觀
2. 探討性別意識對愛情價值觀的影響，並重新框架
 | 1. 我的天菜情人單
2. 菜單檢視
 |
| 4 | 愛之語 | 1. 找到自己的愛之道，學會五種愛的表達方式
 | 1. 認識愛之語
2. 愛之語測驗記分
3. 靈活運用愛之語
 |
| 11/11(六)9:00∣12:00 | 5 | 親密達人 | 1. 了解約會的意義，發展更好的親密能力
 | 1. 人事時地物
2. 親密達人選拔賽
3. 夠好的親密品質
 |
| 6 | 婚姻智多星 | 1. 友善健康面對關係衝突的態度，建立適當的溝通能力
 | 1. 愛情願景
2. 衝突原因
3. 好好說愛我
 |
| 13:00∣16:00 | 7 | 愛情瑕疵品 | 1. 學會在親密關係中尊重他人保護自己
 | 1. 大家來找碴
2. 看見界限
 |
| 8 | 愛上永恆戀人 | 1. 知道自己是陪伴自己最久的情人
2. 自己許下愛的承諾
 | 1. 回顧團體
2. 用愛之語來愛自己
3. 為自己許下一個承諾
 |

1. 目標：幫助學員重新評量婚姻中的愛情定位，培養健康正向的親密關係經營能力，助於夫妻關係品質之提升，及培養與孩子探討相關議題的知能。
2. 帶領教師：郭雅真心理師